**Особенности питания при простуде**

 Простыли и тянетесь за таблетками. Не стоит сразу этого делать. Иногда для того, чтобы себе помочь, достаточно просто сделать коррекцию своего рациона питания. Стоит сделать упор на продукты, которые способствуют укреплению имунной системы, предотвращают развитие осложнений.

**Основные правила питания при простуде:**

1. При простуде увеличивается потребность организма в энергии, поэтому в свой рацион необходимо включить каши (рисовую, овсянную), напитки с медом, соки.
2. Необходимо употреблять в пищу побольше белков, лучше всего животных. В качестве источников животного белка используют молоко, творог, кисломолочные продукты, яйца, рыбу, нежирные сорта мяса. Также особое внимание нужно уделить куриному бульону, благодаря наличию в курином мясе незаменимых аминокислот, это блюдо является хорошим стимулятором продуцирования слизи, что делает мокроту менее вязкой и облегчает откашливание во время простуды.
3. Необходимо включить в свой рацион «правильные» углеводы. Пить соки, овощные отвары, компоты, кисель, чай с вареньем, медом.
4. Употреблять в пищу побольше витаминов, особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета. **Витамин С** обладает противовосполительным и бронхолитическим действием, находится в таких продуктах, как черная смородина, настой шиповника, квашеная капуста. **Витамин А** обладает иммуностимулирующим действием , находится в таких продуктах, как желток яйца, твердые сыры, печень. В период простуды необходимо ввести в рацион продукты, богатые бета-каротином:морковь, спаржу, свеклу, курагу, брокколи. **Витамин В6** улучшает иммунитет за счет его активного участия в белковом обмене. Пищевыми источниками витамина В6 являются: мясо, фасоль, рис, пшено, гречка. **Витамин D** также повышает иммунную защиту организма, находится в таких продуктах, как лосось, тунец, сливки, сметана, жир из печени рыб и морских животных.

Так же в сезон простудных заболеваний можно включить в свой рацион питания напитки: чай со специями (кориандром, корицей, имбирем), которые оказывают противовирусный эффект, стимулируют потоотделение и облегчают дыхание, мятный настой, мед с алоэ.

 Питание при простуде занимает важное место в лечении и обеспечивает скорейшее выздоровление. Легкая и питательная пища, насыщенная витаминами и минералами, позволит больному быстрее справиться с симптомами заболевания и укрепить свой иммунитет. Достаточное количество жидкости предотвратит обезвоживание и выведет из организма токсины и другие вредные вещества.